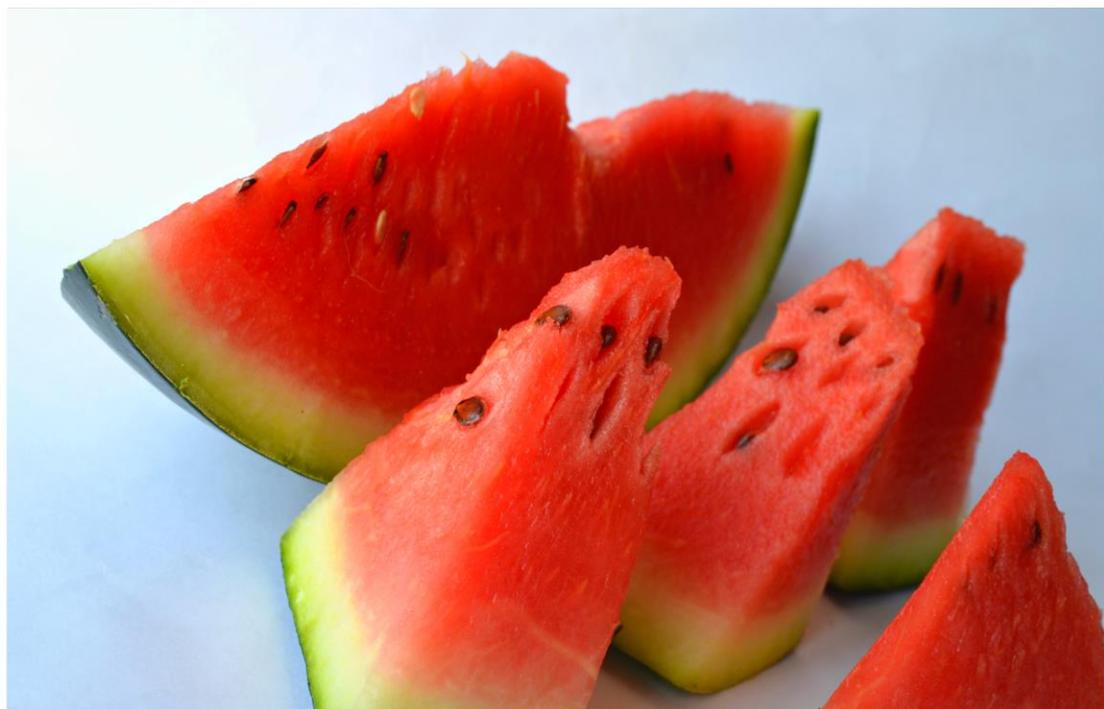


SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.375
R4.7



医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定 2次救急医療機関
(財)日本医療機能評価機構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院





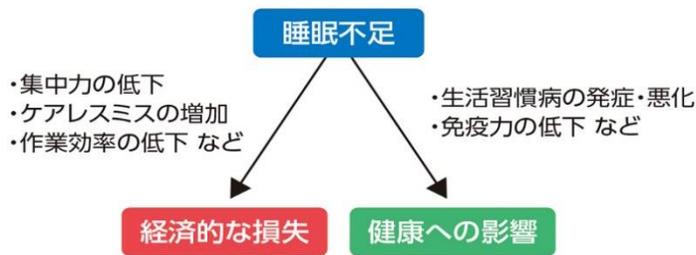
夏が近づき、気温が徐々に上がってきて寝つきが悪くなった方もいるのではないのでしょうか。私自身も暑いとなかなか寝る事が出来ず、悩まされる日があります。今回は「睡眠の重要性」についてお話させていただきます。

○体温と睡眠の関係

私たちの身体はより快眠を行うために就寝前に体温を下げます。その際、副交感神経が働き身体の表面、特に手足の末梢血管を拡張させ、体温を放散します。しかし夏には外気温が高く湿度が高くなるので、体温が下がりにくくなり、深く眠れなくなります。

○不眠に伴う影響

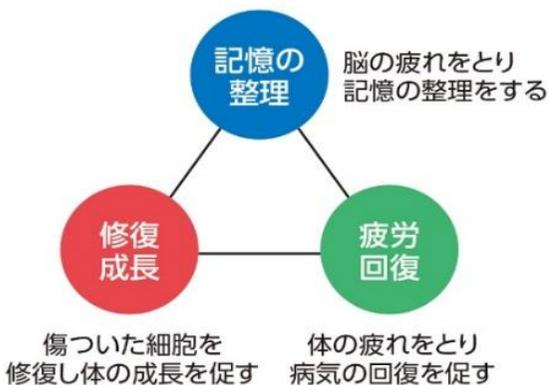
睡眠は脳や身体の疲れをとり、身体の修復や回復のために不可欠です。睡眠を怠る事により、集中力・免疫力が低下し、経済的な損失や健康への悪影響に繋がってしまいます。ちなみに日本の睡眠不足を原因とした国家レベルの経済損失は年間約 15 兆円にも上るといわれています。



○睡眠の必要性

睡眠にはサイクルがあり、大脳を休める「ノンレム睡眠」と夢を見る浅い睡眠の「レム睡眠」の2つが約90分周期で繰り返されます。また、ノンレム睡眠の中にも非常に深い眠りと比較的浅い眠りがあります。特に深いノンレム睡眠時は脳の疲労が回復されるとともに筋肉や骨を発達させたり傷の修復を促したりする成長ホルモンが盛んに分泌されています。

睡眠の3つの役割



子ども・大人・高齢者それぞれで推奨される睡眠時間

年齢区分	推奨睡眠時間
新生児(生後～3カ月)	14～17時間
乳児(4～11カ月)	12～15時間
年少児(1～2歳)	11～14時間
年長児(3～5歳)	10～13時間
就学児童(6～13歳)	9～11時間
思春期(14～17歳)	8～10時間
青年期(18～25歳)	7～9時間
壮年・中年期(26～64歳)	7～9時間
高齢者(65歳以上)	7～8時間

○睡眠と運動の関係

運動には睡眠を促進する効果があり、一方睡眠をとることで更に効果的に身体を動かすことができるのです。睡眠は脳と身体にかかるストレス・疲労を取り除く働きがあるためメンタルヘルスの向上にも繋がります。

健康の維持や生活習慣を整える為に、1日歩く歩数の目標を定めておく事がおすすめです。家事をするだけで3千歩にもなると言われています。まずは無理のない範囲で少しずつ習慣づけていきましょう。



○夏の快眠法

私たちの身体には①体温が下がると眠くなる②夜になると眠くなる③疲れると眠くなる、という3つのメカニズムがあります。1年の中で夏の熱帯夜は寝苦しく、睡眠の質が悪くなりがちです。高温環境では、睡眠途中で目覚める「中途覚醒」が増える傾向にあります。エアコンや寝具で暑さをコントロールしましょう。寝ている間にエアコンをつけているのを好まない場合には、寝る前に部屋をしっかりと冷やしておく、寝付きが良くなります。

〈良い眠りのための就寝環境〉

- 湿度：50~60%
- 室温：夏 25~26℃、冬 20℃前後
- 静かな環境、暗い環境（まぶたを閉じてても目は光を感知している）

〈良い眠りのための寝具〉

- 夏場は通気性を良くする
- 冬場は床の温度が伝わりにくいよう敷き布団を厚く、肩は掛け布団で覆う
- パジャマは、締めつけないもの、吸湿・吸水性のあるもの、柔らかいもの

○最後に

十分な睡眠をとる事で、日常的な家事や運動パフォーマンス向上に繋がります。短時間の睡眠では、日ごろの疲れをとる事が難しいため、習慣的に睡眠時間を確保出来るようにしましょう。またこれから暑くなってきますので、体調管理には十分気を付けましょう。



放射線治療について その①

診療放射線技師 飯塚友希

今回は、皆さんも何度か聞いた事がある放射線治療（当院では行っていませんが）というものについて簡単にご紹介していきます。

がんの治療の主な治療法は手術による病変除去（外科治療）、放射線治療、抗がん剤による全身療法（化学療法）であり、これらは三大療法とされています。また、これらの治療は単独で行われると共に、組み合わせて治療する集学的治療として併用される場合もあります。放射線療法には対外から放射線を照射する外部照射という方法と、放射線を放出する小さな金属（小線源）を腫瘍付近に入れて体の内から放射線を照射する小線源治療と言われる方法があります。

放射線療法のうち、全国で一般的に行われている方法は外部照射です。外部照射は、毎日一定の線量の放射線をあてる治療を3~8週間前後（一般的に週5日間）続けて実施します。一般的には抗がん剤と放射線療法を組み合わせる化学放射線療法が多く用いられ、頭頸部腫瘍、肺がん、食道がん、膵がん、大腸がん、膀胱がん、子宮頸がんなど多くのがんで治療が試みられています。（化学放射線療法が放射線治療単独よりも良好な治療成績があるため）さらに放射線治療は、外科治療のように傷跡が残らず、機能と形態の温存が可能です。そのため、多くのがんの治療に用いられるだけでなく、社会復帰の可能なQOL（quality of life）の高い治療法としてニーズが高まっています。

具体的にどのような治療法があるかというところ

- X線や電子線を外部照射するリニアック（国内で最も多く行われている治療法）
- 病巣に対して多方向から放射線を集中させて外部照射する定位的放射線治療
- 放射線の範囲を様々な形状に変化させて照射する強度変調放射線治療（IMRT）
- 陽子線や重粒子線を使って照射する重粒子線治療
- 金属性の放射性物質を体内に入れて内部照射する小線源治療などがあります。



次回からはこれらについて1つ1つ簡単に紹介していきたいと思います。以上、簡単ではありますが放射線治療についてのご紹介とさせていただきます。

「すだち」について

広報委員

私の地元、徳島県の名産品のすだちについてお伝えしようと思います。

徳島で生まれた「すだち」は、全国生産量の 98%を占めています。徳島県内の徳島市、神山町、佐那河内村、阿南市等が主な生産地です。

すだちの花は徳島県の花にも指定されており、例年 5 月頃に可憐で愛らしい白い小花を咲かせます。

すだちの実にはレモンを上回る豊富なビタミン C を含み、果汁はもちろん果皮まで薬味などに使われ、絞って、輪切りで、果皮をすり下ろしてと、さまざまな形で料理を引き立てる名脇役です。「すだち」は、高級調味料として料理、お酒、飲料などに使われている万能果汁で、その実は独特のさわやかな酸味とすがすがしい香りで昔から愛されてきた人気の逸品です。各種の和洋料理や飲み物に欠かせないものとなっています。

すだちは常温で保存できますが、保存できる期間としては 1 ヶ月程度です。たくさん収穫した場合は、冷蔵庫で保存します。

すだちをまるごと冷蔵保存する場合は、ビニール袋に 5 個ほど入れて空気を抜いてから保存します。劣化を防ぎたい場合は、光を通さない黒いビニール袋に入れて保存します。

料理用に加工した状態で冷凍保存することもできます。すだちを半分に切ってから、果汁を搾って保存したり、薄くスライスして冷凍保存することもできます。ジップロックに入れたいり、ラップでくるんで保存します。余ったすだちの皮は薬味として使ったり、砂糖で煮てジャムとして使うこともできます。

「徳島はな～、み～んなすだちじゃ！」という CM が地元では流れていましたが、本当にそう、実家には、すだちの木があり、色んな料理に使っていました。

私のオススメは、冷や奴、素の麺、焼き魚です。

だんだんと暑くなってきたので、すだちのさっぱりとした風味をみなさんもぜひ味わってみてはいかがでしょうか？



「ナスとゆで豚のポン酢和え」

梅雨も中盤に差し掛かり暑い日が増えてきました。
身体を冷やして夏バテから守ってくれるナスを
ポン酢でサッパリ食べられるレシピです。

《材料》 (2人分)

- ・豚ロース(薄切り) …150g
- ・ナス …3個
- ・ショウガ(すりおろし) …1/2片
- ・ポン酢 …大さじ2
- ・砂糖 …大さじ1

(1人当たり約230kcal)



《手順》

1. 小鍋等でお湯を沸かし、沸騰したら一度火を止めて砂糖大さじ1を加えます。
しゃぶしゃぶをする時の様に豚肉を一枚ずつ茹で、色が変わったらザルに上げます。
お湯の温度が下がり、お肉に火が通りにくくなった場合は再度沸騰させて火を止めて
から同様の手順でしゃぶしゃぶしましょう。
2. ナスのヘタを切り、ラップに1個ずつ包んで600Wの電子レンジで4分ほど加熱
します。ナスが柔らかくなったら、あら熱が取れるまで放置します。
3. ナスが冷めたら縦半分に切ったあと、斜めに切ります。
ザルで湯切りを済ませておいた1の豚肉も一口大の大きさに切ります。
4. ボウルに3とショウガ・ポン酢を加えて和えたら完成です。

★ポイント★

- ・手早くお肉を冷めたいときには冷水は使わず、うちわなどで冷ますようにしましょう。
(うま味が逃げてしまうため)
- ・一度に大量のお肉をしゃぶしゃぶするとお湯の温度が下がり、豚肉同士もくっついて
固まってしまうので注意。一度にたくさん茹でたい場合は1枚ずつ広げて重ならないよう
に入れてあげるようにしましょう。



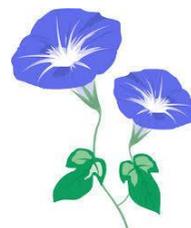
患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
 - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
 - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
 - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2022年 4月 1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗瀧					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			金森	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆	鈴木(臣)☆	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			田中将	
訪問診療	田中	澗瀧	町田	古屋	下澤		
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野				平野
	整形外科(2:30~)		坂本				坂本
	循環器内科					佐藤 第4週	第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	三戸					
	訪問診療	田中		町田	古屋	下澤	

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

